





مستشفى الولادة و الاطفال

تمارين العناية بعد الولادة القيصرية لشد البطن

تساعد تمارين العناية بعد الولادة القيصرية على تقوية البطن والحوض ومكافحة ترهل البطن.
بالإضافة إلى ذلك فهي تساعد في منع اكتئاب ما بعد الولادة والتوتر وزيادة الطاقة والتحفيز.

يمكن الإشارة إلى التمارين في حوالي 6 إلى 8 أسابيع بعد العملية القيصرية مع الأنشطة ذات التأثير المنخفض مثل المشي ، على سبيل المثال ، بشرط أن يكون الطبيب قد خرج من المستشفى وأن التعافي يسير بشكل صحيح. تعرف على المزيد حول ما يجب أن يكون عليه الانتعاش بعد الولادة القيصرية.
تسمح بعض الصالات الرياضية للمرأة بمرافقة الطفل أثناء الفصل، والقيام بأكثر التمارين متعة.
بالإضافة إلى زيادة الرابطة بين الأم والطفل.

عادة ما تتم الأنشطة البدنية بعد العملية القيصرية على مرحلتين، وفقاً للتطور السريري للمرأة وعند الخروج من قبل الطبيب:

تمارين العناية بعد الولادة القيصرية بشهرين

في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة القيصرية ، إذا أشار الطبيب، يمكن إجراء التمارين التالية:

1. التنزه

يساعد المشي على الشعور بالراحة ويجب أن يتم بشكل تدريجي، بدءًا من مسافات صغيرة ، مثل الالتفاف حول الكتلة وزيادة المسافة تدريجياً.

2. تمارين كيجل

يشار إلى تمارين كيجل لتقوية العضلات التي تدعم المثانة والأمعاء والرحم ، ويمكن إجراؤها أثناء الحمل أو بعد الولادة. بهذه الطريقة ، يمكن إجراء هذه التمارين بعد أيام قليلة من العملية القيصرية وإزالة القسطرة البولية.

3. الوضعية السلمية

يمكن أن يساهم كل من الحمل والولادة القيصرية والرضاعة الطبيعية في ضعف الموقف. في مرحلة ما بعد الولادة المبكرة، يمكن أن يتسبب الوضع السيئ في الأنشطة اليومية مثل حمل طفلك أو وضع طفلك في حضنك أو الرضاعة الطبيعية في حدوث آلام الظهر.
لتجنب ألم العمود الفقري ولتقوية عضلات البطن وأسفل الظهر ، يمكن إجراء تمارين خفيفة ، مثل الجلوس على كرسي مع استقامة الظهر والكتفين إلى الخلف أو القيام بدوران خفيف في الكتف للخلف.
تمرين آخر يمكن القيام به عند الجلوس على الكرسي والمرتبط بالتنفس هو الشهيق ورفع الكتفين وخفضهما عند الزفير.

4. تمارين الإطالة الخفيفة

يمكن القيام بتمارين الإطالة بالتركيز على الرقبة والكتفين والذراعين والساقين ، بشرط أن تتم برفق ولا تضغط على منطقة الندبة القيصرية.

تمارين ما بعد الشهرين من الولادة القيصرية

بعد الخروج من الطبيب والإشارة لبدء النشاط البدني هناك بعض التمارين التي يمكن القيام بها في المنزل.

يمكن أداء هذه التمارين في 3 مجموعات من 20 تكرارًا حوالي 2 إلى 3 مرات في الأسبوع. ومع ذلك ، من المهم عدم القيام بتمارين ثقيلة جدًا مثل البقاء أكثر من ساعة في صالة الألعاب الرياضية وإنفاق أكثر من 400 سعرة حرارية ، لأن هذا يمكن أن يقلل من إنتاج الحليب.

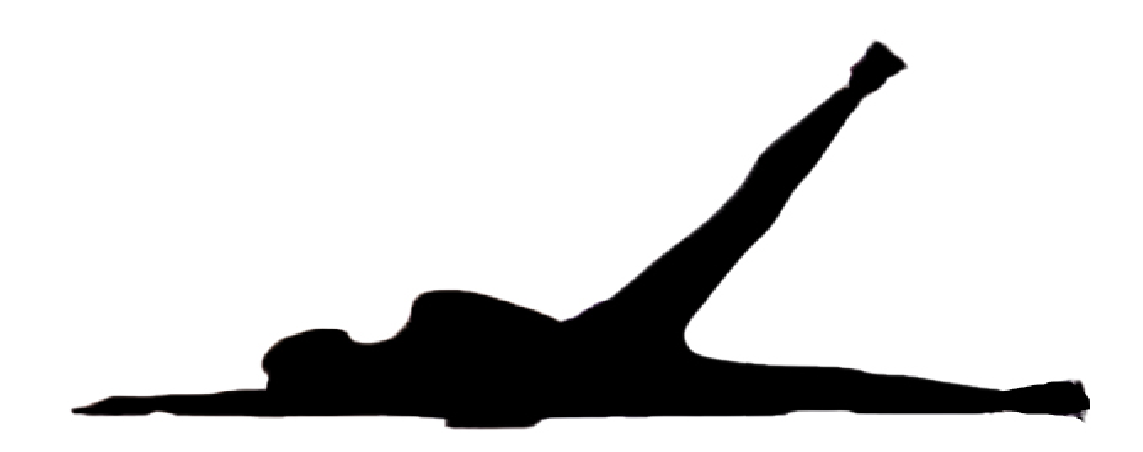
1. تمرين الجسر



ينصح باستخدام الجسر لتقوية عضلات الحوض والأرداف والفخذين ، بالإضافة إلى الشد وإعطاء الثبات للوركين.

كيف افعل : استلقِ على ظهرك وساقيك وذراعيك مفرودتين ، اثن ركبتيك وضع يديك وقدميك على الأرض. شد عضلات الحوض وارفع وركيك عن الأرض مع إبقاء يديك على الأرض لمدة 10 ثوانٍ. اخفض الوركين وارخ عضلاتك.

2. رفع الساق الجانبية



يساعد شد الساق الجانبي على تقوية عضلات البطن والفخذين ، بالإضافة إلى تنغيم الأرداف.

كيف نفعل: استلقِ على جانبك وساقيك مفرودتين وبدون وسادة ، ارفع إحدى رجليك لأعلى ما يمكن دون ثني ركبتك لمدة 5 ثوانٍ ، ثم انزل ببطء. كرر التمرين مع الرجل الأخرى.

3. رفع الساق مستقيماً



يتميز رفع الساق المستقيمة بميزة تقوية البطن وتحسين الوضع وكذلك منع آلام الظهر.

كيف نفعل: استلقِ على ظهرك وساقيك وذراعيك مفرودتين وبدون وسادة ، ارفع ساقيك معًا بأعلى مستوى ممكن ، دون ثني ركبتيك لمدة 5 ثوانٍ وانزل ببطء.

4. تمرين خفيف على البطن



يُشار إلى عمليات الاعتصام الخفيفة لتقوية البطن وتناغمها ، وتحسين التنفس ، ومنع حدوث مشاكل في العمود الفقري ، فضلاً عن المساعدة في تحسين الحركات اليومية.

كيف نفعل: استلقِ على ظهرك بدون وسادة مع ثني ساقيك وامتداد ذراعيك، واقبض عضلات الحوض وارفع جذعك لأعلى قدر ممكن، ووجهك للأمام بشكل مستقيم لمدة 5 ثوانٍ ، ثم أنزل نفسك ببطء.

5. 4 دعامات



تعمل اللوح في 4 دعامات على مقاومة وتقوية عضلات البطن ، بالإضافة إلى قاع الحوض والحجاب الحاجز ، كما يعمل على تحسين التنفس.

كيف نفعل: مدعوم بالمرفقين والركبتين على الأرض مع الحفاظ على استقامة ظهرك ، وشد بطنك لمدة 10 ثوانٍ. يجب أن يزيد هذا الوقت كل أسبوع حتى يصل إلى دقيقة واحدة. على سبيل المثال ، في الأسبوع الأول 5 ثوانٍ ، وفي العشر ثوانٍ الثانية ، وفي العشرين ثانية الثالثة وهكذا.

نصائح التمرين بعد الولادة القيصرية

بعض الاحتياطات التي يجب اتخاذها أثناء ممارسة التمارين بعد الولادة القيصرية هي :

- شرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف وعدم الإضرار بإنتاج الحليب الذي يحتوي على 87٪ في تركيبته ؛
- ابدأ الأنشطة ببطء ثم قم بزيادة شدتها تدريجيًا ، وتجنب الجهود التي قد تسبب الإصابة ؛
- ارتدي حمالة صدر رياضية واستخدمي أقراص الرضاعة لامتصاص الحليب في حالة التسرب ، وبالتالي تجنب الشعور بعدم الراحة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- التوقف عن النشاط البدني في حالة الشعور بأي نوع من الألم لتجنب الإصابات ومضاعفات ما بعد الولادة.

يشار إلى التمارين في الماء مثل السباحة والجمباز المائي عندما يعطي طبيب النساء والولادة الإذن بأدائها ، وهذا ما يقرب من 30 إلى 45 يومًا بعد الولادة، حيث يتم إغلاق عنق الرحم بشكل صحيح، وبالتالي تجنب خطر الإصابة بالعدوى .

اعداد رئيس قسم النساء و التوليد
د محمد مصطفى

تساعد التمارين البدنية بعد الولادة القيصرية النساء على استعادة قوامهن وتحسين احترام الذات والثقة بالنفس.

اعداد
د محمد مصطفى